

**Johan Vejdeland, Rödön**      **Johan: 070-3720874**  
Veckans ägg kommer från Johan Vejdeland på Rödön.  
Hans KRAV-höns har bl.a. lite extra gott om plats och är ute och pickar fritt om somrarna. Johan har även en gårdsbutik, men ring innan för att se att han är hemma.

**Ås Trädgård**      **fb/astradgard**  
Lars Olsson med familj odlar ekologiska grönsaker utan varken bekämpningsmedel eller konstgödsel och får fram helt fantastiska grönsaker fulla av smak och färg. Följ Ås Trädgård på facebook för att se vad som händer.

**Fjäsen å Fjällan**      **fb/fjäsen å fjällan**  
Så fin ekologisk potatis! Kontakta Bogna eller Carl-Ove om du vill köpa mera potatis eller nyslungad honung, de har både gårdsbutik och några utlämningsställen. Bogna 070-511 64 17 Carl-Ove 070-670 46 06

**Frejas bakeri**      **fb/frejasbakeri**  
Veckans bröd är bakat av Frejas bakeri på Nedre Frejagatan 9 i Östersund. På Frejas bakeri bakas det bullar, bröd och kakor på ekologiska råvaror och mycket kärlek!

**Reko**      **reko.nu**  
På Rekos gårdar får kycklingarna leva dubbelt så länge och har 3 gånger så mycket plats som i den konventionella uppfödningen. Plus att de varje dag får vara ute från att de vaknar ända till kvällen. Födan är GMO-fri och ingen antibiotika ges i förebyggande syfte.

**Börtnans Fjällvattenfisk**      **bortnanfisen.se**  
Monica Persson odlar röding och regnbågslox i strömmande vatten och förädlar fisken enligt gamla traditioner på ett hantverksmässigt sätt. Hon har vunnit många medaljer för sina fina produkter.

**Jillie ren & vilt**      **jillie.se**  
I Ljusnedal strax utanför Funäsdalen ligger Jillie ren & vilt som förädlar ren- och viltkött av hög kvalitet. De har tagit över verksamheten efter Blindh Ren som legat i framkant inom renförädling med en rad utmärkelser och meriter.

**Undersäkers Charkuteriefabrik**      **undersakers.se**  
Undersäkers drivs av Magnus Nilsson som också har restaurang Fävikens Magasinet. I butiken i Undersäker hittar du charkuterier av hög kvalitet med korta innehållsförteckningar. Denna bacon har så mycket smak så mitt tips är att använda lite mindre mängd än annan bacon.

## MIDDAGSLÅDAN VECKA 46

500g kycklingfilé eko, Reko kyckling  
140g bacon eko, Undersäkers Charkuteriefabrik  
500g älgfärs, Jillie Ren & Vilt  
300g varmrökt regnbågsfilé, Börtnan  
1/2 kg morötter eko, Ås Trädgård  
200g svartkål eko, Ås Trädgård  
2 kg potatis eko, Fjäsen å Fjällan  
6 ägg eko, Johan Vejdeland Rödön  
1 nybakat bröd eko, Frejas bakeri

## VECKANS RECEPT

### *Pasta Carbonara*

### *Kyckling och svartkål i parmesan- och timjansås*

### *Raggmunk med laxröra och hackad rödlök*

### *Snabba älgfärsbiffar med basilikacreme och rårivna morötter*



# MIDDAGSLÅDAN

VECKA 46



070-361 41 23  
eva@gladaladan.com  
www.gladaladan.com



## Pasta Carbonara

4p

1 paket bacon  
4 ägg  
1 dl vispgrädde  
2 dl riven parmesanost  
1/2 tsk salt  
nymalen svartpeppar

### Tillbehör:

ruccola  
2 klyftade tomater  
grovmalen svartpeppar

Klipp/skär baconet i strimlor och stek dem knapriga. Koka spagettin al dente i saltat vatten.

Vispa ihop ägg, grädde, parmesanost, salt och svartpeppar i en bunke. Förbered tillbehören.

Häll av pastan och häll tillbaka den i kastrullen, vänd ner äggblandningen och det stekta baconet och varm försiktigt så att inte äggen koagulerar.

Servera pastan direkt tillsammans med tomatklyftor, ruccolasallad och grovmalen svartpeppar.

## Kyckling och svartkål

i parmesan- och timjansås

4p

2 kycklingbröstfiléer med skinn  
2 tsk salt (gärna flingsalt)  
1/2 tsk svartpeppar  
1 msk neutral olja  
1 msk smör

### PARMESAN- OCH TIMJANSÅS

1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
smör att steka i  
2 dl torrt vitt vin eller matlagingsvin  
3 dl grädde  
5 timjankvistar  
1 1/2 msk kycklingfond  
2 dl finriven parmesanost  
salt

### Tillbehör:

ris/pasta

Dela kycklingfiléerna på länder och stek dem i olja och smör tills skinnsidan fått färg och knaprig yta. Vänd och stek även undersiderna till de får lite färg. Salta och peppra och sänk värmen. Stek försiktigt tills kycklingen är nästan genomstekt. Lyft kycklingen ur pannan.

Förbered ris/potatis eller pasta.

Finhacka lök och vitlök och stek dem mjuka i smör. Finstrimla svartkålen och låt den fräsa med en stund. Häll i vin och grädde och lägg i timjankvistar och fond. Låt småputtra några min. Tillsätt parmesan. Smaka av. Lägg tillbaka kycklingen och låt den bli varm.

Kontrollera att kycklingen är genomstekt och servera direkt med den goda såsen och ris eller pasta.

## Raggmunk

med laxröra och hackad rödlök 4p

2 dl vetemjöl  
1 1/2 tsk salt  
5 dl mjölk  
1 ägg  
8 mellanstora potatisar  
smör/olja att steka i

300-400g varmrökt lax  
3 dl crème fraiche  
1 1/2 dl majonnäs  
2 tsk röd stenbitsrom (ev .mer)  
1 msk finhackad dill  
1 msk klippt gräslök  
1 dl finstrimlad purjolök  
2 krm grovmalen svartpeppar  
1 klyfta pressad citron

### Tillbehör:

1 finhackad rödlök

Skölj, skala och riv potatisen på grova sidan. Vispa ihop mjöl, salt, lite av mjölken och ägg till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken. Blanda ner potatisen. Låt smeten vila medan du gör laxröran.

Bena ur fisken och dela den i små bitar. Finstrimla purjolöken. Blanda allt till röran och smaka av med salt, peppar och mera stenbitsrom. Ställ kallt till servering. Finhacka rödlöken.

Stek raggmunkarna som tunna pannkakor och fördela potatisrivet över hela stekpannan.

Servera de nystekta raggmunkarna tillsammans med laxröran och finhackad rödlök.